

11月ほげんだごまり

中央小学校 保健室

朝晩の肌寒さを感じる日が増えてきました。
寒い日は長ズボンをはいたりして、体を冷やさないようにしてくださいね。

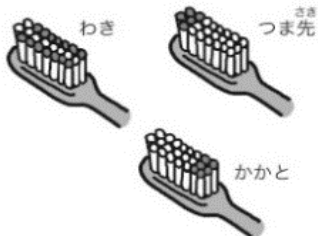
みがき残していませんか？ここは**要注意!**



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

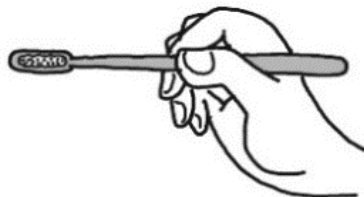
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



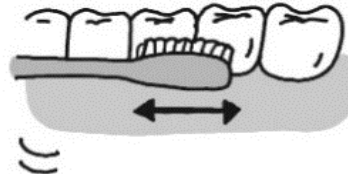
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小きざみにみがく。



秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか?

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



かんき 換気をしないとどうなる??

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなり窓を開けるのがつらくなってきますが、休み時間には

窓をあけるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

「いただきます」&「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういうひとたちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。

